

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 <b>FESTIVO</b>	2 -Puré de <b>guisantes</b> y patata con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> - <b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	3 - <b>Sopa de ave con fideos</b> . <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	4 - <b>Garbanzos</b> guisados con zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> - <b>Tilapia en salsa verde</b> (cebolla, ajo, <b>perejil, harina</b> ) con <b>guisantes</b> salteados. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b>
7 - <b>Macarrones</b> con tomate frito casero y <b>queso</b> . <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> - <b>Cuadrados de merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	8 - <b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> - <b>Burger meat mix al horno</b> con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	9 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). - <b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	10 -Sopa de cocido con <b>fideos</b> . <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Completo: <b>Garbanzos</b> , patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	11 -Crema de verduras (judías verdes, calabaza, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. - <b>Palometa</b> en salsa vizcaína (cebolla, tomate) con <b>guisantes</b> salteados. <b>Contiene: Pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b>
14 - <b>Sopa de pescado con estrellitas</b> . <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	15 - <b>Judías pintas</b> guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> - <b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	16 -Arroz campestre (judías verdes, champiñones, zanahoria y pimientos). - <b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	17 -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Aguja de cerdo en salsa de tomate, cebolla y <b>guisantes</b> . <b>Contiene: Legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	18 - <b>Garbanzos</b> estofados con espinacas y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> - <b>Bacalao en salsa vasca</b> (ajo, <b>perejil, harina, cebolla, aceite de oliva virgen</b> ) y calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b>
21 - <b>Espaguetis con boloñesa de atún</b> . <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> - <b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	22 - <b>Lentejas</b> estofadas con pimientos, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	23 -Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. - <b>Palometa</b> al horno en salsa de tomate con cebolla. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	24 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Taquitos de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	25 -Estofado de <b>judías blancas</b> con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> - <b>Tilapia en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, <b>perejil, pimentón, harina</b> ) y calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b>
28 -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la <b>cazadora</b> ( <b>harina, cebolla, pimientos</b> y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	29 - <b>Judías pintas</b> estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> - <b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	30 - <b>Sopa de pescado con estrellitas</b> . <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b> - <b>Ventresca de bacalao en salsa verde</b> (cebolla, ajo, <b>perejil, harina</b> ) con <b>guisantes</b> salteados. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	31 - <b>Lentejas</b> guisadas con arroz. <b>Contiene: Legumbres</b> -Taquitos de contramuslo de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.  
Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b style="font-size: 1.5em; color: #76923c;">FESTIVO</b>	<b>2</b> Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>3</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>4</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>7</b> Judías verdes salteadas con jamón. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>8</b> Sopa de ave. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	<b>9</b> Ensaladilla rusa. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>10</b> Espinacas al estilo del Huecar. Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b> Arroz con salteado de setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>14</b> Judías verdes con tomate. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>15</b> Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Yogur y pan.	<b>16</b> Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix al horno con lechuga, cebolla y tomate Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Sopa de ave con fideos. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.
<b>21</b> Sopa de ave con fideos. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>22</b> Espinacas a la crema. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	<b>23</b> Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>24</b> Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	<b>25</b> Guisantes salteados con cebolla. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>28</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>29</b> Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan	<b>30</b> Asadillo manchego. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>31</b> Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	

*Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.*

*Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.  
Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 9671601: